



## Анкета: Чи корисна моя поведінка?

Наведені нижче запитання є прикладами поведінки, яка часто слугує для того, щоб запобігти природнім наслідкам і наслідкам свого вибору продовжувати залежність, а не вибирати одужання.

### Правда чи брехня?

- \_\_\_\_\_ Чи оплачували ви рахунки, які мав оплатити ваш Значний Залежний (ЗЗ)?
- \_\_\_\_\_ Чи уникаєте ви говорити про те, що ваш ЗЗ вживає алкоголь або наркотики через страх відповіді?
- \_\_\_\_\_ Чи погрожували ви піти, якщо ваш ЗЗ не кине пити, а потім не пішли?
- \_\_\_\_\_ Ви будили свого ЗЗ, щоб він не спізнився на роботу чи в школу?
- \_\_\_\_\_ Ви пояснювали (кілька разів) своєму ЗЗ, що він **ПОВИНЕН** припинити пити/вживати?
- \_\_\_\_\_ Ви визволили з в'язниці свого ЗЗ під заставу чи заплатили його судові витрати?
- \_\_\_\_\_ Ви коли-небудь допомагали своєму ЗЗ шукати предмети, які він загубив під час пияцтва чи вживання?
- \_\_\_\_\_ Чи уникали ви коли-небудь планувати проведення часу з сім'єю чи друзями, тому що побоювалися, що поведінка вашого ЗЗ буде неприємною через наркотики чи алкоголь?
- \_\_\_\_\_ Чи скорочували ви коли-небудь власні витрати через вживання психоактивних речовин вашим ЗЗ?
- \_\_\_\_\_ Чи вірите ви у брехню свого ЗЗ — знову і знову?
- \_\_\_\_\_ Чи приймаєте ви виправдання свого ЗЗ?
- \_\_\_\_\_ Чи піддаєтеся ви фізичному або емоційному насильству з боку вашого ЗЗ?
- \_\_\_\_\_ Чи вважають ваші діти залежну поведінку «нормальною»?
- \_\_\_\_\_ Чи дозволяєте ви своєму ЗЗ змінити тему, коли ви піднімаєте його проблему зловживання психоактивними речовинами?
- \_\_\_\_\_ Ви дошкуляєте/благаєте/погрожуйте своєму ЗЗ, намагаючись надихнути на зміни?
- \_\_\_\_\_ Чи тримаєте ви в таємниці залежність вашого ЗЗ від інших? Щоб захистити свого ЗЗ? Щоб захистити інших членів сім'ї від неприємної правди? Щоб не відчувати сором за себе?

*Ваші слова можуть бути протиположними: ви ругаєте, ворчите, просите, умоляєте, но ваше поведіння кричить:  
«Я здесь, чтобы облегчить тебе жизнь».*

~GYLOS

